



## Polenta-Gratin

dazu passt ein grüner Salat

### Zutaten:

300 ml Milch  
300 ml Gemüsebrühe  
1 EL Butter  
200 g Polenta (Maisgrieß)  
40 g Parmesan, gerieben  
Pfeffer  
Salz  
ca. 400 g Tomaten oder  
Dosentomaten  
1-2 Aubergine  
1 Zucchini  
1-2 Paprika  
Fett für die Form  
1 TL getr. Oregano  
Kräutersalz  
1 EL getr. Basilikum  
200g Mozzarella

### Zubereitung

Milch, Gemüsebrühe und Butter aufkochen und die Polenta einrühren. Unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze 15 Min. köcheln lassen. Den Parmesan unterrühren und Polenta in eine gefettete Auflaufform geben. Aubergine in Scheiben schneiden und in Salzwasser ca. 15 Minuten ziehen und anschließend gut abtropfen lassen. Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden, Paprika würfeln. Zwiebel und Knoblauch würfeln und in EL Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen, Gemüse hinzu geben und ca. 10 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum abschmecken und auf die Polenta geben. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Erst die Tomaten und anschließend den Mozzarella über das Gemüse geben. Nochmal etwas salzen, pfeffern und mit Kräutern betreuen. Auflauf bei 190°C ca. 30 Minuten überbacken.

## Ratatoulli

### Zutaten:

1 großes Glas Tomaten  
1 Aubergine  
1-2 grüne Paprikaschoten  
ca. 900 g Zucchini  
3 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
4-5 EL Olivenöl  
1-2 TL getr. Rosmarin  
Pfeffer  
Meersalz  
2-3 EL Tomatenmark

### Zubereitung

Dazu schmeckt ein Baguette oder Reis. Reste eignen sich zum Füllen von Pfannkuchen. Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Die Tomaten grob zerkleinern. Die Aubergine waschen, Stängelansatz wegschneiden. Aubergine in etwa 1 cm breite Scheiben, dann in Würfel schneiden. Die Paprikaschote waschen, putzen und halbieren. Die Schotenhälften in Stücke schneiden. Die Zucchini in gleich große Stücke schneiden. Die Zwiebeln halbieren und quer in feine Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen fein hacken. In einem großen Topf etwa 4 EL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebelscheiben, den Knoblauch und Rosmarin unter Rühren andünsten. Nacheinander in kleinen Portionen das vorbereitete Gemüse in den Topf geben und unter Rühren kräftig anbraten: zuerst die Paprikastücke, dann die Auberginen und zum Schluss die Zucchini. Zwischendurch immer etwas Öl nachgießen. Das Gemüse kräftig salzen und pfeffern, zuletzt die Tomaten mit Saft einrühren und das Tomatenmark zugeben. Das Ratatouille ca. 20-30 Min. köcheln lassen. Mit Meersalz, Rosmarin und Pfeffer nochmals kräftig abschmecken und servieren.



## Chinakohlsalat mit Äpfeln

### Zutaten:

ca. 200 g Joghurt  
40 ml Schmand  
3 EL Apfelessig  
Kräutersalz, Pfeffer  
2 TL Agavendicksaft  
1 TL Meerrettich  
1/2 Beet Kresse  
1/2 Chinakohl  
2 Äpfel

### Zubereitung

Die Salatsauce aus Joghurt und den angegebenen Zutaten bereiten. Den gewaschenen Chinakohl fein aufschneiden, die ungeschälten gewaschenen Äpfel klein würfeln. Alles gut mit der Salatsauce vermengen.

Schmeckt besonders gut, wenn man den Salat ca. 20 Minuten ziehen lässt.

Nach: H. Danner, Biologisch kochen und backen, Econ-Verlag

## Chinesische Nudelsuppe

### Zutaten:

1 Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer (haselnussgroß)  
1 getr. Chilischote  
1 rote Zwiebel  
1/2 Chinakohl  
ca. 150 g Zucchini o. Paprika  
1 EL Sesam- oder Rapsöl  
750 ml Miso-Brühe  
(ersatzweise Gemüsebrühe)  
50 g Wok-Nudeln  
100 g Erbsen TK  
2 Eier, etwas Butter  
1 EL Sojasauce  
1/2 Bd. Koriander

### Zubereitung

Knoblauch, Ingwer und Chili fein hacken. Zwiebel vierteln und in feine Streifen schneiden. Chinakohl und Zucchini putzen, waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Chili und Zwiebel darin andünsten. Chinakohl und Zucchini zugeben und kurz mitdünsten. Mit Brühe auffüllen und 3-4 Min. kochen lassen. Die Wok-Nudeln zugeben und weitere 3 Min. garen. In der letzten Minute die Erbsen zugeben. In der Zwischenzeit die Eier mit der Sojasauce verrühren. In einer Pfanne mit etwas Butter stocken lassen, in feine Streifen schneiden und als Einlage zur Suppe geben.

Koriander waschen, klein schneiden und in die Suppe geben.

## Rote-Bete-Crostini

### Zutaten:

ca. 300 g Rote Bete  
8 Scheiben Baguette  
Olivenöl zum einpinseln  
1 kleine Zwiebel  
20 g Walnusskerne  
ca. 150 g Möhren  
2-3 EL Aceto balsamico  
2 EL Raps- oder Walnussöl  
2 TL Dill, TK  
Kräutersalz, Pfeffer  
1 Apfel

### Zubereitung

Rote Bete in Salzwasser ca. 45 Min. garen und schälen. Baguette mit Olivenöl einpinseln und bei 80 Grad im Backofen knusprig grillen.

Gekochte Rote Bete und Zwiebel fein würfeln, Walnusskerne hacken. Möhren fein raspeln. Alles mit Aceto Balsamico und Öl mischen, Dill zugeben, salzen und pfeffern. Auf die Baguettescheiben verteilen. Apfel waschen, vierteln und in dünne Spalten schneiden. Die Costini mit den Apfelspalten belegen und servieren.